AZI ȘI MÎINE, PE AGENDA „DACIADEI ALBE"

Pe agenda marii competiții sportive „DACIADA" figurează, astăzi și miine, numeroase întreceri din etapa de iarnă în cadrul fazei județene și finalelor pe țară.

Între cele mai importante manifestări ce vor avea loc se înscrie „Cupa U.G.S.R." la schi alpin și fond, cu participarea cîștigătorilor etapelor județene. Această finală va fi găzduită de cunoscuta stațiune montană Vatra Dornei, unde zăpada este încă bună, cu toate că vremea s-a încălzit în ultimele zile. Sîmbătă va avea loc un mare cros de masă pe schiuri. Consiliul Central al U.G.S.R. și C.N.E.F.S., cu sprijinul organelor sindicale și sportive locale, au luat toate măsurile pentru organizarea în cele mai bune condițiuni a acestei importante competiții din cadrul etapei de iarnă a „Daciadei".

În municipiul Sf. Gheorghe se va desfășura finala pe țară a „Daciadei albe" la șah și tenis de masă pentru copii, dotată cu „Cupa Pionierul". După cum ne informează corespondenții noștri, au fost luate și aici toate măsurile organizatorice necesare, C.N.O.P., în colaborare cu C.N.E.F.S. și organele locale ale pionierilor și sportului dorind să facă din această competiție o sărbătoare a sportului celor mici.

În Semenic, în zilele de 12 și 13 februarie se va desfășura Dinamoviada la schi.

DOSARUL PSIHOLOGIEI SPORTIVE

(Urmare din pag. 1)

cununat de un succes autentic și binemeritat.

La „turneul de calificare" de volei '79, fetele noastre, considerate outsidere în conștiința multora, s-au întrecut pe sine într-o competiție nu numai cu adversarele, dar și cu propriile lor slăbiciuni, reduse la tăcere, printr-o încredere nestrămutată în șansa de a învinge. Acest curaj le-a permis calificarea pentru Jocurile Olimpice.

Iată de ce este nevoie ca acest curaj de a privi prin tine însuți să devină o stare de spirit pentru fiecare sportiv.

Exercițiul lucid și conștient al autoanalizei duce, cu timpul, la **EVALUĂRI PRECISE. Atunci nici succesul nu îmbată, nici eșecul nu prăbușește.** Fiecare sportiv, ca și echipa în ansamblu, se detașează de impresiile celor din jur, de opiniile cronicarilor sportivi, uneori prea măgulitoare, alteori prea incisive, de impresiile publicului, ale suporterilor sau ale adversarilor.

Cu o astfel de încredere detașată, oarbă și surdă la tot ce o înconjura și putea să o deranjeze, a evoluat echipa feminină de gimnastică la ultimele campionate mondiale de la Fort Worth. Cine ar fi crezut că fără Nadia Comăneci, motorul și sufletul echipei, lucrurile nu vor avea de suferit? Probabil că mulți adversari contaseră pe șansa prăbușirii noastre, șansă ipotetică, dar niciodată specifică marilor campioni.

Șocul accidentării Nadiei a fost parat și transformat în șoc pentru adversari.

Îndrăzneala, curajul dîrz și prudent, modest și sincer, vin din încrederea celui care știe că poartă în sine și cu sine **o forță interioară autentică**, reală, care se impune în fața oricărei slăbiciuni a adversarului.

Această încredere nu apare însă nici peste noapte, și nici de nicăieri, ci este rodul unei neobosite rîvne, adunate bob cu bob, fertilizate de renunțări și sacrificii conștiente, disciplinate și fără pauze.

Sigur că este greu să dai „rețete" prin corespondență, să prezinți soluții și metode prin intermediul presei, dar, cu titlu informativ, poate că nu este lipsit de importanță să recomandăm exercițiul sistematic al autoanalizei, în care fiecare sportiv să se privească rece, aspru, fără milă și mai ales fără teamă. Orice slăbiciune sesizată la timp (de tine însuți, nu numai de adversari), înseamnă o șansă în plus pentru rezolvarea ei. A practica politica struțului în probleme de autoevaluare a slăbiciunilor (inerente oricărei ființe umane) înseamnă a favoriza șansa adversarului de a te fi surprins. El te privește cu „lupa și microscopul", încercînd evident să te pareze, să te surprindă acolo unde lanțul este mai slab.

Exercițiul autoanalizei se împletește armonios cu autosugestia pozitivă, mobilizatoare, a celui care realmente contează pe ceva autentic în ființa sa. Repetarea zilnică mentală a unor comenzi ca: **„sînt puternic(ă)!" „Îmi pot stăpîni nervii!", „Nu mă surprinde nimic!"** trebuie să aibă un suport real, obiectiv, întărit concret cu dovezi sistematice de tărie sufletească, de forță interioară. Nu pare ademenitoare ideea ca sistematic să vă verificați puterea interioară prin (mici) probe de curaj? Cel mai mult întărește imaginea de sine a fiecăruia dintre noi atunci cînd reușim cu succes să ne dominăm slăbiciunile, rînd pe rînd. Iată cîteva exemple orientative pentru scopul urmărit. În timpul vizionării unui film interesant, să fim în stare să ieșim din cameră, pentru 5—10', pentru a ne dovedi nouă înșine că sîntem capabili să renunțăm conștient la ceva plăcut. Să ne impunem un plan zilnic de activitate pe care să ne străduim să-l efectuăm, chiar dacă nu avem chef. Seara să analizăm ce am realizat din el, ce nu am realizat din el și de ce. În loc să ne lăsăm dominați de nervi în fața dovezilor de neloialitate ale arbitrului sau ale adversarului, să respirăm adînc de cîteva ori, să-i zîmbim calm, cu superioritate, fiind convinși că numai prin demnitatea noastră autentică, exersată sistematic și cu răbdare, îl putem pune la punct. Iată doar cîteva exemple de exerciții cu care fiecare se poate confrunta sistematic, pentru a-și dovedi și a dovedi celor din jur că este o personalitate cu adevărat puternică, deosebită, care impune respect celor din jur.

Pentru că nimic nu este mai trist decît să ratezi o pregătire, o trudă, o șansă, deoarece nu știi sau nu poți avea curajul de a privi prin tine însuți.

FOȘTI ȘI ACTUALI PERFORMERI AI CLUBULUI STEAUA ÎN MIJLOCUL PIONIERILOR

Duminică dimineață, la Casa Centrală a Armatei va avea loc (ora 10) o întîlnire între cîțiva dintre cei mai populari, foști și actuali performeri ai clubului Steaua — între care **Corneliu Ion** (tir), **Ion Checicheș** (gimnastică), **Alec Năstac** (box) și **Alin Savu** (baschet) — și 500 de pionieri practicanți ai sportului din Capitală. Prezintă **Octavian Vintilă**. Va urma o gală de filme cu subiect sportiv.



CĂRȚI NOI ANTRENORUL

Antrenorul emerit **Constantin Popescu**, conducătorul tehnic al formației feminine Constructorul Baia Mare, și-a asumat o sarcină foarte dificilă: aceea de a detalia în paginile unei cărți profilul, personalitatea și munca antrenorului. Cartea, apărută în Editura Sport-turism, deosebit de utilă oricărui tehnician, indiferent de disciplina căreia i s-a dedicat, este — în primul rînd — o amplă și argumentată dezbatere.

Firește, este greu de crezut că există la ora actuală un antrenor care să întrunească toate calitățile cu care îl... înnobilează autorul sau că un om ar putea să rezolve un număr atît de mare de probleme complicate. Aproape imposibil pare și ca antrenorul să devină specialist în atîtea științe implicate în noua știință a sportului. Autorul n-a avut, sîntem siguri, nici el credința că este posibil. A pus însă în fața tuturor colegilor săi de breaslă o scară a valorilor cu ajutorul căreia să-și măsoare devenirea, pînă la perfecțiune, care să-i stimuleze permanent pentru o asiduă activitate de completare a cunoștințelor, de lărgire a sferei de acțiune. Folositoare pentru toți antrenorii, cartea **„Antrenorul — profilul, personalitatea și munca sa"** devine absolut necesară celor tineri. Aceștia vor găsi în veritabilul manual al lui **Constantin Popescu** un îndrumător sigur, un prețios ajutor în rezolvarea multiplelor și dificilelor probleme ce se ivesc în complexa sa activitate.

Culese din bogata sa experiență, de antrenor al unor echipe cu strălucite performanțe interne și internaționale, ca și al reprezentativei feminine de handbal a României care, sub bagheta sa, a cucerit medalii de aur la „mondiale", sau strînse cu grijă de-a lungul anilor din cele constatate la colegi, datele prezentate în carte, graficele și planurile reprezintă chintesența gîndirii, chiar o bază pentru viitorul profil al meseriei de antrenor. Și din acest punct de vedere, contribuția adusă de reputatul tehnician este de reală valoare. **(H. N.)**.

ALTE APARIȚII

- **D. Manoileanu** — Exerciții de gîndire rugbystică.
- **P. Cercel** — Handbal, exerciții pentru fazele de joc.
- **Gh. Mititelu, C. Ștefaniu** — Momente critice în pregătirea șahistă.

*** — Selecția medico-biologică în sport.

SPORTUL ȘCOLAR ȘI UNIVERSITAR TINDE SĂ REALIZEZE NOI PARAMETRI CALITATIVI

(Urmare din pag. 1)

tare a mișcării sportive pe perioada 1976—1980, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., învățămîntul și, în speță, uneia din principalele sale verigi, lecția de educație fizică, i se acordă un rol major în formarea deprinderilor de mișcare, în atragerea tineretului studios în practicarea exercițiului fizic și în îndrumarea acestuia către o activitate sportivă organizată.

— Cum apreciați că s-a desfășurat această activitate?

— **Ministerul Educației și Învățămîntului**, împreună cu inspectoratele școlare, cu conducerile unităților de învățămînt și ale instituțiilor de învățămînt superior, a stabilit modalități de desfășurare a lecțiilor de educație fizică dar și a altor activități cu caracter de masă, cum sînt gimnastica de înviorare, efectuată zilnic în cămine sau internate, în recreații, campionatele pe clase sau ani de studii, drumețiile și excursiile, concursurile de cros, toate organizate în colaborare cu organizațiile de copii și tineret. O atenție specială s-a acordat conținutului acestor activități. În acest sens, au fost elaborate noi programe de educație fizică, programe-cadru pe ramuri de sport, pentru instituțiile de învățămînt superior, s-au organizat cursuri de perfecționare cu profesorii de educație fizică, educatoarele și învățătorii, s-au elaborat și tipărit materiale de îndrumare metodică și de specialitate.

— Cum se reflectă în viața școlii și a facultății această largă preocupare metodică și organizatorică, prin intermediul lecției de educație fizică și a complexului de activități educative pe care l-ați prezentat?

— **Concret: un procent de 75—80% din totalul elevilor și studenților noștri îndeplinesc normele de verificare a gradului de pregătire fizică la nivelul notelor 8, 9 și 10. În același timp, semnalăm faptul că au crescut indicatorii care stau la baza aprecierii nivelului de dezvoltare armonioasă a tineretului. În ultima vreme s-a redus simțitor numărul elevilor și studenților cu scutire medicală, și ca urmare a faptului că tot mai mulți dintre aceștia înțeleg necesitatea și, implicit, foloasele exercițiului fizic.**

— Cum apreciați activitatea sportivă de masă din învățămînt?

— **Se constată o largă afluență a tineretului studios către numeroasele întreceri organizate sub genericul „Daciadei", marea competiție sportivă națională inițiată de secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU. Numai la întrecerile de atletism, gimnastică, lupte și jocuri sportive au luat parte, la fazele de masă, peste 3 milioane de elevi și circa 80 000 de studenți. Aceasta separat de alte activități sportive inițiate în majoritatea județelor sau a centrelor universitare, cum ar fi serbări și demonstrații sportive de masă organizate cu prilejul deschiderii sau închiderii anului școlar și universitar, concursuri și competiții cu tradiție incluse în calendarele asociațiilor sportive școlare, desfășurate sub egida „Daciadei". Cîteva cifre rețin atenția: la ediția 1979 a marii competiții au fost prezenți peste două milioane de elevi la întrecerile de iarnă și aproape trei milioane la cele de vară!**

— Amploarea activității sportive de masă din școli și facultăți a prefigurat apariția unei trepte calitativ superioare, prin înființarea cluburilor sportive școlare și universitare. Ce se cuvine subliniat în acest sens?

— **Fluxul puternic al tineretului studios către activitatea sportivă de masă, cotidiană, permanentă, a determinat crearea unor cluburi în care elementele dotate pentru sport să poată parcurge noi pași spre devenire. Astfel, s-a ajuns ca numărul cluburilor sportive școlare să atingă în prezent 207, iar al celor universitare 28. În sprijinul reușitei acestor unități sportive de performanță din rețeaua învățămîntului s-a aflat nu numai preocuparea pentru îmbunătățirea continuă a condițiilor materiale (amenajări, echipament, calendar competițional), ci însăși creșterea an de an a numărului de copii și tineri selecționați, instruiți și pregătiți pe plan educațional în aceste unități, posibilitatea participării lor, cu bune rezultate, la campionatele de copii și juniori organizate de federații. Trebuie să menționăm faptul că n-a fost o participare formală, simbolică. Dimpotrivă. Statisticile complete ale anului 1978, de pildă, situează învățămîntul pe primul loc, cu 214 titluri de campioni din rîndul elevilor și 112 din cel al studenților. Nu este de prisos să adaugăm că peste 400 de tineri și tinere din școli și facultăți au fost selecționați în diferite loturi naționale, o parte dintre ei aflîndu-se chiar și în cele olimpice.**

— Apare, așadar, o finalitate a muncii de educare și instruire sportivă a elevilor și studenților. Considerați util să faceți unele evidențieri?

— **Considerăm că se detașează, prin aportul adus mișcării noastre sportive, elevele gimnaste de la Clubul sportiv școlar „Cetate" Deva, în frunte cu maestra emerită a sportului Nadia Comăneci, Erou al Muncii Socialiste, triplă campioană olimpică, componentă a echipei României, campioană mondială anul trecut în S.U.A. Relevăm totodată o serie de alți sportivi cu bune rezultate. În cazul elevilor, luptătorul Ștefan Negrișan (Constanța), voleibalista Ioana Liteanu (Rm. Vîlcea), atleții Sorin Matei (București), Liviu Maftei (Iași) și Cristina Cojocaru (Craiova), scrimerii Sorin Roca și Gabriela Betuker (Satu Mare), patinatorul Jenei Deszö (Cluj-Napoca), întreaga echipă de sanie (Sinaia). Este de subliniat, totodată, felul cum muncesc pentru ridicarea continuă a ștachetei performanței unele cluburi sportive școlare: Cetate Deva (gimnastică), cel din Cîmpulung Muscel (atletism), Locomotiva București (rugby), toate cluburile sportive școlare din Craiova, nr. 1, 2, Steaua (București) ș.a. Este, de asemenea, de remarcat gradul înalt de profesionalitate al unor cadre didactice, în frunte cu soții Marta și Bela Karoly (gimnastică), Ileana Ghiță și Gheorghe Roșu (baschet), Elisabeta Stănescu, Maria Zamfirescu și Gabriel Bădescu (atletism), Sandy Chiriță (volei), Constantin Ofițerescu (Constanța), Ion Schuster (natație), Traian Bucovală (handbal), Constantin Vasile (rugby). În cazul studenților, avem cuvinte de laudă pentru sportivii Eva Zörgö-Raduly (atletism, Universitatea Cluj-Napoca), Carmen Constantinescu și Mircea Roman (caiac-canoe, A.S.E. București), Alexandru Fölker, (handbal, Politehnica Timișoara), Dragoș Panaitescu (bob, I.E.F.S. București), pentru cluburile sportive Știința București, Politehnica Timișoara și Universitatea Craiova, ca și pentru o serie de profesori-antrenori, ca Eugen Bartha (Bacău), Gheorghe Bodescu și Constantin Jude (Politehnica Timișoara), Mitică Antonescu (Baia Mare), Ion Boicu (București).**

În încheierea discuției, tovarășul prof. Marin Iliescu a ținut să precizeze că **deși mai există lipsuri, o serie de neîmpliniri, totuși realizările semnalate dau convingerea că acționînd ferm, cu mai multă perseverență, așa cum cer documentele de partid, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului, președintele României, sportul școlar și universitar va fi în măsură să realizeze noi parametri calitativi, în pas cu sarcinile de importanță istorică ce revin învățămîntului din hotărîrile Congresului al XII-lea al P.C.R.**